

LES SENIORS

FONT DU SPORT



INTRODUCTION

ERIC BOTT | ÉCHEVIN DES SPORTS



Les seniors ne sont plus, aujourd'hui, les derniers à se mettre en mouvement. Ils seraient même plus sportifs que jamais ! C'est en tout cas ce que tendent à démontrer les résultats d'une récente enquête menée par un grand groupe de clubs de fitness. Près de 60% des personnes de plus de 55 ans interrogées ont en effet déclaré s'adonner à une activité physique au moins une fois par semaine.

De plus en plus nombreux sont celles et ceux qui semblent désormais comprendre que le sport, pratiqué de manière régulière et sans excès, constitue l'une des garanties les plus efficaces contre le vieillissement. Abordé simplement pour le plaisir, loin de tout objectif de performance ou de record, il aide à prévenir les problèmes de santé, à cultiver une image dynamique et positive de soi, à préserver voire élargir ses contacts sociaux, à entretenir non seulement ses capacités



ISABELLE MOLENBERG | ÉCHEVINE DES SENIORS

physiques, sa mobilité et son intégrité fonctionnelle mais aussi ses facultés mentales, et augmenter ainsi ses chances de rester autonome plus longtemps.

Près de 37% des habitants de Woluwe-Saint-Lambert sont âgés de plus de 50 ans. De nombreux clubs, associations et centres sportifs de notre belle commune proposent un large éventail de programmes qui sont accessibles aux seniors ou même des modules « sur mesure » qui leur sont adaptés.

La présente petite brochure que nous avons réalisée se veut une invitation à partir à la découverte de ces différentes formules parmi lesquelles vous trouverez certainement celle qui répondra à vos aspirations.

Laissez-vous tenter !

L'AVIS DU MÉDECIN

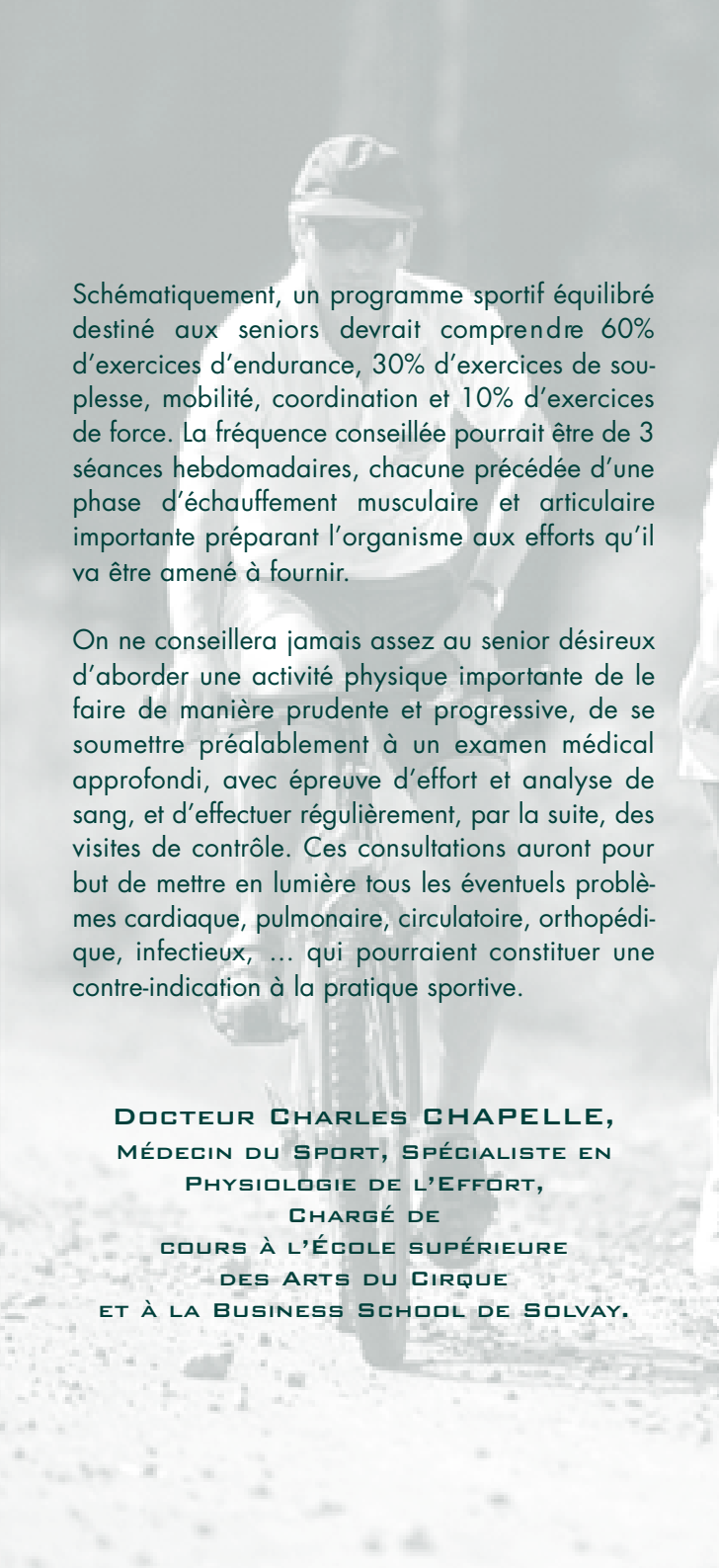
« La pratique modérée et régulière du sport permet d'augmenter son espérance de vie et d'obtenir davantage de l'existence pendant plus longtemps »

Strauzenburg (1966)

Chez tout individu, l'avancement en âge provoque un amincissement progressif des qualités physiques. On constate une diminution de la force et de la masse musculaire de même que des capacités de l'appareil locomoteur et des systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire. Une activité physique réfléchie constitue cependant un moyen efficace de ralentir le processus de vieillissement et permet d'augmenter ses chances de vieillir en bonne santé. On notera que, chez les seniors, il n'est pas nécessaire que l'intensité de l'effort soit élevée pour enregistrer une amélioration perceptible de la condition physique.

A partir d'un certain âge, on veillera dès lors à privilégier le travail en endurance, c'est-à-dire à intensité faible ou moyenne et rythme cardiaque stable, où le sportif reste à la limite de l'essoufflement. Ce type d'effort a des effets bénéfiques directs sur les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire ainsi que des influences positives indirectes chez toutes les personnes présentant certains facteurs de risques tels, notamment, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabagisme, le diabète, l'hypercholestérolémie, ...

Les exercices visant au maintien, voire à l'augmentation, de la force musculaire, abordés de manière raisonnable, par un travail sans charge additionnelle sollicitant tous les groupes musculaires, peuvent également être recommandés. Chez les personnes âgées, ils sont en effet susceptibles de réduire sensiblement l'incidence de l'ostéoporose. Ce type d'exercices sera idéalement complété par d'autres ayant pour objectifs l'amélioration de la souplesse et de la mobilité des articulations importantes (épaules, hanches, genoux, chevilles) de même que la coordination gestuelle pour garantir la qualité des mouvements exécutés.



Schématiquement, un programme sportif équilibré destiné aux seniors devrait comprendre 60% d'exercices d'endurance, 30% d'exercices de souplesse, mobilité, coordination et 10% d'exercices de force. La fréquence conseillée pourrait être de 3 séances hebdomadaires, chacune précédée d'une phase d'échauffement musculaire et articulaire importante préparant l'organisme aux efforts qu'il va être amené à fournir.

On ne conseillera jamais assez au senior désireux d'aborder une activité physique importante de le faire de manière prudente et progressive, de se soumettre préalablement à un examen médical approfondi, avec épreuve d'effort et analyse de sang, et d'effectuer régulièrement, par la suite, des visites de contrôle. Ces consultations auront pour but de mettre en lumière tous les éventuels problèmes cardiaque, pulmonaire, circulatoire, orthopédique, infectieux, ... qui pourraient constituer une contre-indication à la pratique sportive.

DOCTEUR CHARLES CHAPELLE,
MÉDECIN DU SPORT, SPÉCIALISTE EN
PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT,
CHARGÉ DE
COURS À L'ÉCOLE SUPÉRIEURE
DES ARTS DU CIRQUE
ET À LA BUSINESS SCHOOL DE SOLVAY.



LES INSTALLATIONS ET CLUBS SPORTIFS DE WOLUWE-SAINT-LAMBERT QUI ACCUEILLENT LES SENIORS

AIKIDO

Rem Aiki Dojo	L. El Akel 0495 60 95 20 rem-aiki-dojo@chello.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Cours adapté aux seniors (Sen Aiki Dojo). Mardi en soirée (Tous niveaux).
---------------	--	--	---

APNÉE

Wolu Plongée Club	J. Schoups 0477 75 73 61 info@woluplongee.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Initiation à l'apnée-relaxation. (Mardi et jeudi en soirée).
-------------------	--	---	---

ATHLÉTISME

Royal White Star AC	M. Bral 0496 38 64 44 whitestar@swing.be	Stade communal 1 chemin du Struykbeken	Course et certains concours (Mardi, mercredi, vendredi en soirée ; dimanche matin).
---------------------	--	---	---

BADMINTON

La Raquette joyeuse	M. Lebrun 010 84 24 73	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Le dimanche en soirée. Renseignements sur place.
---------------------	---------------------------	---	---

BILLARD

Billard Club Kapelleveld	M. Van Bael 02 770 22 35	10 avenue Dumont	4 billards français.
--------------------------	-----------------------------	------------------	----------------------

CYCLOTOURISME

Cercle Royal Woluwe Vélo	M. Gills 02 773 05 60	Rdv : devant le « Le Kwak » 2 avenue Emile Vandervelde	Le dimanche matin et le mercredi soir (en saison). Pour Messieurs ou dames « confirmées ».
--------------------------	--------------------------	---	---

Cydo Woluwe-St-Lambert	D. Heynen 02 354 64 40 0476 56 15 90 daniel.heynen@tele2allin.be	Rdv: Parking des Tennis communaux 54 avenue J. F. Debecker	Samedi, dimanche et jours fériés. (Horaires détaillés sur demande).
Royal Linthout Vélo	M. Merckx 02 770 09 09	Rdv : devant le local « Café Robert » 58 rue Kelle	Le dimanche matin.
Royal Woluwe Vélo 1898	M. Devos 02 763 04 00 0475 57 34 82	Rdv : devant « Chez Georges » Place Saint-Lambert	Tous les dimanches à partir du mois de mars. Réunion d'information tous les 1 ^{ers} vendredis du mois à 20h30. Pour Messieurs.
DANSE			
Alceti Dance Center	A. Verbeure 0476 78 79 78 info@alceti.be	Wolubilis 5 rue Lola Bobesco	Cours pour adultes. Jazz (jeudi en soirée) et HipHop (Dimanche matin).
DANSE DE SALON			
Euro Danse	M. A. Robert & J.M.Sauvage 02 771 19 54 02 216 40 62 info@eurodanse.be	École des Dames de Marie 40 rue Vergote	Tous les jours en soirée, excepté le samedi. (Horaires détaillés sur demande).
La Woluwe Danse	M. Balanger 02 340 10 12 info@woluwedanse.be	École Vervloesem 36 rue Vervloesem	Mardi et vendredi en soirée.
Olympic Amateur DC	M. Moutier 02 771 95 66	École Vervloesem 36 rue Vervloesem	Jeudi en soirée.



DANSES FOLKLORIQUES

Alysida

M. Dufrane
02 771 47 74
0473 62 28 07

École Vervloesem
36 rue Vervloesem

Danses traditionnelles grecques.
(Mardi en soirée).
Mixte.

Folka

C. Loose
02 762 00 59
0474/81 16 50
loose.claudine@hotmail.com

École Vervloesem
36 rue Vervloesem

Danses folkloriques de tous les
pays.
(Vendredi en soirée).

ESCALADE

Évolution verticale

L. Toisoul
0497 41 03 06
laurent@evolutionverticale.be

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

Tranches horaires spécifiques
pour les adultes.
(Mardi, mercredi et dimanche
en soirée).

ECHECS

Caissa Woluwe

M. Van Melsen
0472 51 79 41
info@caissa.be

Centre sportif de la Woluwe
87 avenue Mounier
59 Jardin Martin V
(site universitaire / Station Alma
Prolongement de l'avenue de
l'Idéale)

Mardi
Jeudi en soirée.

FITNESS

Physical Center

D. Debecker
02 762 91 80
0476 56 14 00
daviddebecker@hotmail.com

155 avenue E. Vandervelde

Programme individualisé sous
contrôle d'un moniteur.
(Tous les jours à partir de 9h).
Spécial « Abdos » pour seniors
les lundi, mercredi et vendredi.

GYMNASTIQUE

Asbl Action sociale
02 761 28 78
de 8h30 à 12h

Cours adaptés aux seniors
le lundi ou le mardi de 10h à 11h
et de 11h à 12h

et le vendredi de 14h30 à 15h30.

Body Stretch Poséidon

02 771 66 55
poseidon.piscine@chello.be

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

Exercices de renforcement
musculaire, d'assouplissement
et de relaxation.
(Horaires détaillés sur demande).

Centre d'éducation
physique pour coronariens

M. Peeters
02 215 01 78

École Parc Schuman
15 clos des Bouleaux

Gym + volley ball.
Sous contrôle médical.
(Lundi et mercredi en soirée).
Mercredi matin.

Gym Seniors

O. Geirnaert
0479 35 69 92
infos.ckd@skynet.be

Centre civique
de Kapelleveld
10 avenue A.Dumont

Mercredi matin.

Europa Gym

C. Ophoven
02 772 71 10
0476 25 05 90
europagym@versatel.be

Stade communal
1 chemin du Struykbeken

Cours pour adultes, tous âges
confondus.
(Lundi soir).

Kiné Gym Poséidon

02 771 66 55
poseidon.piscine@chello.be

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

Séances de gymnastique
douce visant à améliorer
progressivement la condition
physique générale, la tonicité
musculaire et la souplesse.
(Horaires détaillés sur demande).

Music Gym Poséidon	02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Séances de gymnastique globale et polyvalente exécutées sur fond musical lent. (Horaires détaillés sur demande).
Tremp'2000	M. Simon 02 770 93 41 0495 52 55 80 martine.simon@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants École Princesse Paola 268 chaussée de Rodebeek	Cours adaptés pour adultes, + de 50, + de 65 et + de 75 ans. (Horaires détaillés sur demande).
Université des Aînés	M. Lefevre & B. Bassil 02 764 46 30-95-96 bxt@uda.ucl.ac.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Programmes adaptés d'éducation physique et de renforcement musculaire. (Lundi, matin et après-midi, mardi après-midi et vendredi matin).
GYMNASTIQUE AQUATIQUE			
Aqua gym Poséidon	02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Renforcement musculaire global et progressif via des séries d'exercices réalisés en piscine. (Horaires détaillés sur demande).
Kinaquagym Poséidon	02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Programmes d'exercices légers d'entretien musculaire général et d'assouplissement spécialement adaptés aux personnes de + de 60 ans. (Horaires détaillés sur demande).

HOCKEY

La Rasante St-Lambert HC

F. Delacroix-Triest
02 734 42 79 (après 19h)
francoisedlx@hotmail.com

Stade communal
1 chemin du Struykbeken

Entraînements le mercredi
(Dames) et le vendredi
(Messieurs) en soirée.
Championnat, le lundi en soirée.

JOGGING

Europa Kuristo

R. Nicolay
02 771 53 25
0498 64 83 32
loripat16@hotmail.com

Rdv: Stade communal
1 chemin du Struykbeken

Mardi, mercredi, jeudi (18h)
et dimanche (10h).

KARATE

Karaté Club Yakudoo

K. Maaloul
0476 92 93 83
info@yakudoo.com

École Parc Schuman
15 clos des Bouleaux

Samedi matin.

Karate Do Shotokai

M. Fiévé
0477 23 36 80
karate.shotokai@skynet.be

Centre sportif de la Woluwe
87 avenue Mounier

Lundi et vendredi en soirée.
Cours mixtes (enfants et adultes)
le mercredi en fin d'après-midi
et le dimanche matin.

MINI GOLF

Mini golf

M. Derauw
02 770 34 01

Stade communal
54 avenue J. F. Debecker

De avril à septembre : ouvert de
11h à 19h tous les jours sauf le
lundi. Ouvert les samedi et
dimanche en février, mars,
octobre et novembre.

NATATION**Complexe sportif**

02 771 66 55

2 avenue des Vaillants

Tous les jours de 8h à 19h30
(jusqu'à 19h le week-end).Poséidon
poseidon.piscine@chello.beTarif préférentiel pour les
personnes de + de 60 ans.**PARCOURS SANTÉ****Stade communal**

02 761 03 42

1 chemin du Struykbeken

2 circuits balisés de 1000 et
1300 mètres jalonnés par 8
postes d'exercices de 3 niveaux
de difficultés.

Accès libre.

PECHE**Les Pêcheurs libres**

M. Corné

02 770 99 30

Étang Malou

De mars à octobre.

Abonnements seniors disponibles
au Service Jardins publics sis
9 avenue de Toutes les Couleurs
(02 761 29 41).**PÉTANQUE****Boulkap**

O. Geirnaert

0479 35 69 92

infos.ck@skynet.be

Centre civique
de Kapelleveld

10 avenue A. Dumont

Vendredi en soirée.

Pétanque Club

Mme Grignard

02 762 13 21

251 bis avenue Georges Henri

Meudon Van-Meyel

N. Despontin

0477 39 54 58

34 rue Saint-Lambert

Les pistes extérieures sont
accessibles librement toute
l'année. Le club accueille

nicolas_despontin@hotmail.com

les joueurs d'avril à octobre.
(Mardi et vendredi en soirée).

PLONGÉE

Wolu Plongée Club

J. Schoups
0477 75 73 61
info@woluplongee.be

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

Initiation à la plongée sous-marine.
(Mardi et jeudi en soirée).

STRETCHING

École pour la Santé du Dos

02 771 66 55
poseidon.piscine@chello.be

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

Initiation à l'exécution
d'exercices préventifs et
curatifs visant à renforcer et
ménager son dos, conseils
pratiques, ...
(Horaires détaillés sur demande).

Physical Center

D. Debecker
02 762 91 80
0476 56 14 00
daviddebecker@hotmail.com

155 avenue E. Vandervele

Cours collectifs de stretching,
méthode « Pilate », ...

Tremp'2000

M. Simon
02 770 93 41
0495 52 55 80
martine.simon@chello.be

École Princesse Paola
268 chaussée de Rodebeek

Mercredi et jeudi en soirée.

TAI CHI CHUAN

Art of Taichi

J. Dewaele
0478 72 96 24
yiking1983@gmail.com

École VerVoeseem
36 rue VerVoeseem
École Parc Schuman
15 clos des Bouleaux

Lundi et mardi en soirée.

Dimanche sur rdv / cours privé.
Cours de tai chi chuan, qi gong,
relaxation et méditation.

Tai Chi Chuan Poséidon	02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	(Horaires détaillés sur demande).
Taiji Quan Éric Caulier	D. Chalfin 02 241 74 29 0477 46 78 42 wushu@skynet.be	École du Bonheur 41A rue Vergote	Jeudi en soirée.
TENNIS			
Royal Wolu Tennis Club	A. Baes 0495 22 28 12 info@wolutc.be	Stade communal 54 avenue J. F. Debecker	Interclubs (Dames 50 & 55 / Messieurs 55, 60 & 65) durant les saisons d'été et d'hiver, tournois officiels et parties amicales.
Tennis communaux de Woluwe-Saint-Lambert	02 761 03 41	Stade communal 54 avenue J. F. Debecker	12 terrains en brique pilée dont 5 couverts toute l'année. Abonnements et locations à l'heure. (Tarifs préférentiels pour les personnes de + de 60 ans).
TENNIS DE TABLE			
CTT Woluwe	B. Dormal 0477 38 26 62 bernard.dormal@skynet.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Activités adaptées pour les personnes de + de 50 ans. Mardi et vendredi après-midi (+ éventuellement le jeudi suivant les demandes).
VOLLEY-BALL			
DB Woluwe VC	M. Houard 02 771 56 69 0478 94 16 51 famille.houard@belgacom.net	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Pratique adaptée aux personnes de + de 50 ans. (Jeudi après-midi).

YOGA

Centre « Marie Kirkpatrick »

Séances adaptées de micro-yoga
et relaxation.
(Lundi et mardi en matinée).

80 rue Saint-Henri

M. Kirkpatrick
02 648 38 09
0485 91 76 60
marie.ki@scarlet.be

Tremp'2000

Lundi en soirée.

École Prince Baudouin
42 avenue du Couronnement
École Princesse Paola
268 chaussée de Rodebeek
École Parc Schuman –
15 clos des Bouleaux

M. Simon
02 770 93 41
0495 52 55 80
marfine.simon@chello.be

Mardi en soirée.

Mercredi en soirée.

Université des Aînés

Programme adapté aux
personnes de + de 50 ans
(Lundi, matin et après-midi,
mardi après-midi et
vendredi matin).

Centre sportif de la Woluwe
87 avenue Mounier

M. Lefevre & B.Bassil
02 764 46 30-9-5-96
bxl@uda.ucl.ac.be

Viniyoga

Jeudi après-midi.

Programme adapté aux
personnes de + de 50 ans.

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

O. Verhoeven
02 771 34 45
odette.verhoeven@skynet.be

Yoga Club Constellation

Lundi et mardi en fin d'après-
midi et début de soirée.
Mercredi, en matinée.

Complexe sportif Poséidon
2 avenue des Vaillants

A. De Maet
02 772 62 49

Yoga Intégral

Lundi en fin d'après-midi
et début de soirée.

Lundi en soirée.

Salle « Les Pléiades »
1 avenue du Capricorne
École Princesse Paola

Mme Bertoni
02 779 08 84

Yoga Vercruysse

Pour dames.

475 chaussée de Rodebeek

Mme Vercruysse
02 779 99 49

SERVICE DES SPORTS

65 AVENUE DU COURONNEMENT

1200 WOLUWE-SAINT-LAMBERT

TÉLÉPHONE : 02 776 82 56 | FAX : 02 776 82 59

COURRIEL : SPORT@WOLUWE1200.BE

WWW.DYNAMIC-TAMTAM.BE

SERVICE DES SENIORS

6A PLACE DU TOMBERG

1200 WOLUWE-SAINT-LAMBERT

TÉLÉPHONE : 02 761 29 38 | FAX : 02 761 28 44

COURRIEL : FASE.CMD@WOLUWE1200.BE

ÉDITEUR RESPONSABLE : ERIC BOTT | 2 AVENUE P. HYMANS - 1200 BRUXELLES